

Ash Ng 表達藝術治療工作坊導師:

感恩葛琳卡博士在十年前建立拉法基金會，帶進一條探索心靈醫治的途徑。今日拉法仍然努力不懈地探索更多有效的途徑去幫助有需要的肢體。表達藝術治療正是另一條路徑去認識自我，接觸心靈，讓傷痛者得到醫治、啟迪和改變。

我們都擁有天賦的創造力，這股能力特別在藝術領域中呈現。不論是音樂、戲劇、繪畫雕塑、舞蹈形體或創意寫作，都充滿奇妙的想像空間，藉創意具體地演繹。藝術創作的過程，不但產生傑出的藝術品，更能開啟人與自己、與人、與社群之間的連結和溝通，帶來美好的生活。我們關注身心社靈的健康，透過藝術創作去接觸情感是表達藝術治療的基礎信念。我見證到在活動室內學員自由地舞動身體，繪畫意象，用聲音展示情感，在音樂旋律下自由地創作，由外在的活動慢慢進入內心，尋找隱蔽的自我，並將當下的發現，以富藝術性的表達形式呈現出來。這個徊轉的過程為學員打開一個出口，去重訪久違的心靈，經歷更新和轉化。有學員分享：「我終於感覺到與心靈連結的幸福，原來是這樣的真實。」另一位學員說：「在這裡沒有指定目標，不必應酬他人，更不需掩飾，隨著個人的狀態進行，沒有任何包袱和纏累，可以真實地面對自己。」的確，當我們真實地接觸到心靈的需要，生命就活化起來。

願神繼續使用拉法的團隊去祝福更多人。

